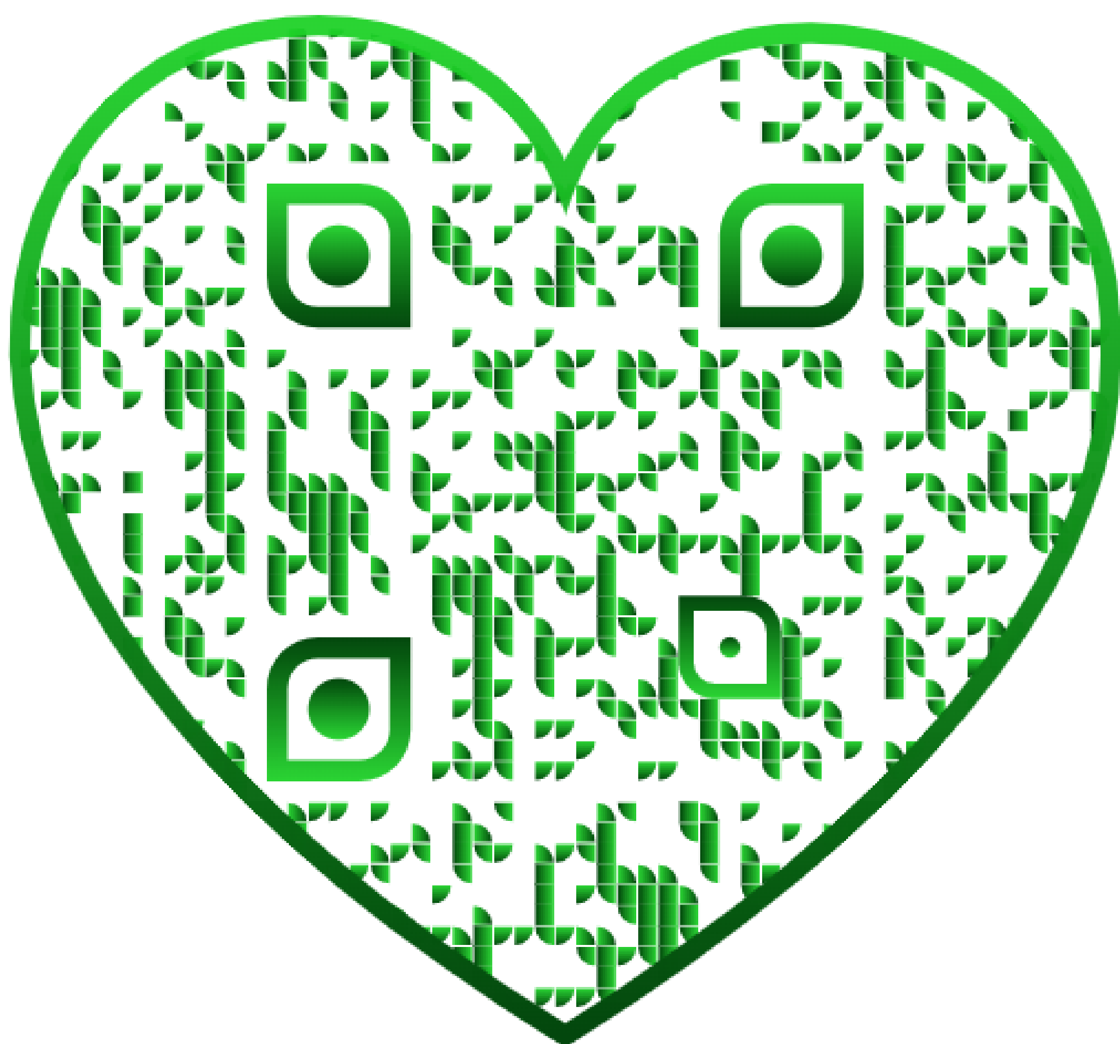
"Claro, acessível e inteligente, este livro resume o que você precisa saber para se tornar seu melhor amigo, em vez de seu maior crítico."
– Mark Willams, coautor de ATENÇÃO PLENA

O PODER DA RESILIÊNCIA



PRINCÍPIOS DA NEUROCIÊNCIA PARA DESENVOLVER UMA FONTE DE CALMA, FORÇA E FELICIDADE EM SUA VIDA

RICK HANSON, Ph.D.
E FORREST HANSON



O PODER DA
RESILIÊNCIA

O PODER DA RESILIÊNCIA



PRINCÍPIOS DA NEUROCIÊNCIA PARA DESENVOLVER UMA FONTE DE **CALMA**, **FORÇA** E **FELICIDADE** EM SUA VIDA

RICK HANSON, PH.D.
E FORREST HANSON



SEXTANTE

Aviso: Este livro foi escrito para oferecer informações confiáveis em relação ao assunto tratado, mas não substitui a orientação de um profissional. Caso sinta necessidade de buscar ajuda especializada, procure o atendimento de um profissional habilitado.

Título original: *Resilient*

Copyright © 2018 por Rick Hanson e Forrest Hanson
Copyright da tradução © 2019 por GMT Editores Ltda.

Esta edição foi publicada mediante acordo com a Harmony Books, um selo da Crown Publishing Group, subdivisão da Penguin Random House LLC.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser
utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes
sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Beatriz Medina
preparo de originais: Olga de Mello
revisão: Sheila Louzada e Rafaella Lemos
diagramação: Valéria Teixeira
capa: Sarah Horgan
adaptação capa: Gustavo Cardozo
imagem de capa: Shutterstock/ Park Ji Sun
impressão e acabamento: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.
Adaptação para e-Book: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H222p

Hanson, Rick

O poder da resiliência [recurso eletrônico] / Rick Hanson, Forrest Hanson; tradução de Beatriz Medina. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

recurso digital

Tradução de: Resilient
Formato: epub
Requisitos do sistema: adobe digital editions
Modo de acesso: world wide web
ISBN 978-85-431-0778-3 (recurso eletrônico)

1. Resiliência (Traço da personalidade). 2. Neuropsicologia. 3. Felicidade. 4. Corpo e mente. 5. Livros eletrônicos. I. Hanson, Forrest. II. Medina, Beatriz. III. Título.

19-57358 CDD: 155.24
CDU: 159.923

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

A nossos pais

SUMÁRIO

Introdução

PRIMEIRA PARTE RECONHECER

CAPÍTULO 1 Compaixão
CAPÍTULO 2 Atenção plena
CAPÍTULO 3 Aprendizado

SEGUNDA PARTE BUSCAR RECURSOS

CAPÍTULO 4 Garra
CAPÍTULO 5 Gratidão
CAPÍTULO 6 Confiança

TERCEIRA PARTE GERENCIAR

CAPÍTULO 7 Calma
CAPÍTULO 8 Motivação
CAPÍTULO 9 Intimidade

QUARTA PARTE RELACIONAR-SE

CAPÍTULO 10 Coragem
CAPÍTULO 11 Aspiração

CAPÍTULO 12 Generosidade

Outros recursos
Agradecimentos

INTRODUÇÃO

Comecei a me envolver no Movimento do Potencial Humano na década de 1970 e me tornei psicólogo clínico, com um profundo interesse pela neurociência e uma formação em atenção plena ao longo do caminho. Este livro resume o que aprendi sobre como ajudar as pessoas a se curar do passado, lidar com o presente e construir um futuro melhor.

Há uma ideia fundamental na psicologia e na medicina de que o caminho que nossa vida toma depende apenas de três fatores: como lidamos com os desafios, como protegemos nossas vulnerabilidades e como aumentamos nossos recursos. Essas causas se localizam em três cenários: o mundo, o corpo e a mente. Ao combinar as causas e os locais, temos nove maneiras de tornar nossa vida melhor.

Todas as combinações são importantes, mas "cultivar recursos mentais" tem um poder singular. É o que nos oferece maiores oportunidades, já que, em geral, temos mais domínio sobre a mente do que sobre o corpo ou o mundo. Também é o que tem o maior impacto, porque a mente nos acompanha a todo lugar. Nem sempre se pode contar com o mundo, com os outros ou com o próprio corpo, mas você sem dúvida pode contar com as duradouras potencialidades interiores presentes em seu sistema nervoso. E este livro fala sobre como cultivá-las.

Determinação, amor-próprio e bondade são recursos mentais que nos tornam *resilientes* – capazes de lidar com a adversidade e abrir caminho

superando os desafios em busca de oportunidades. Embora seja de fundamental importância em nossa recuperação depois de perdas e traumas, a resiliência oferece muito mais do que isso. A verdadeira resiliência promove bem-estar e uma sensação intrínseca de felicidade, amor e paz. Quando internalizamos experiências agradáveis, desenvolvemos potencialidades interiores que, por sua vez, nos tornam mais resilientes. Ou seja: bem-estar e resiliência estimulam um ao outro, num círculo virtuoso.

O segredo é saber transformar experiências passageiras em recursos interiores duradouros inscritos no cérebro. Essa é a essência da *neuroplasticidade positiva*, que você vai aprender a usar para desenvolver o bem-estar resiliente.

MUDANDO O CÉREBRO

Aprimorar a mente significa aprimorar o cérebro, que se remodela continuamente à medida que aprendemos com as experiências. Quando estimulado repetidamente, seus "circuitos" se fortalecem. Aprendemos a ser mais calmos ou compassivos da mesma maneira que aprendemos qualquer outra coisa: com a prática.

Desenvolvemos recursos mentais em dois estágios. Primeiro precisamos vivenciar o que queremos cultivar – como gratidão, amor ou autoconfiança. Em seguida temos que converter essa experiência passageira numa mudança duradoura no sistema nervoso. Senão não há cura, crescimento nem aprendizado. Ter apenas experiências úteis e agradáveis não basta. Essa é a principal falha de boa parte da psicologia positiva, do treinamento de recursos humanos, do *coaching* e da psicoterapia. A maioria das experiências de bem-estar se perde rapidamente, mas, com um pequeno esforço, você

pode fazer com que elas deixem marcas duradouras no cérebro. E vou lhe ensinar muitas formas fáceis e eficazes de fazer isso.

Pode parecer complicado, mas na verdade é simples e intuitivo. Os neurônios costumam disparar impulsos de cinco a cinquenta vezes por segundo. Isso significa que o cérebro funciona de tal maneira que você tem várias oportunidades diárias para cultivar a resiliência e o bem-estar usando apenas um minuto – ou até um pouco menos – de cada vez. Não é uma solução rápida; é preciso exercitar o cérebro do mesmo modo que se exercita um músculo, empreendendo pequenos esforços que se acumulam com o tempo. E você pode confiar nos resultados porque terá feito por merecê-los.

PERCORRENDO O CAMINHO

É clichê, mas não deixa de ser uma verdade: a vida é uma jornada. Precisamos de ferramentas e suprimentos para trilhar este imenso caminho, e nestas páginas eu lhe apresentarei os melhores que conheço. Veremos como cultivar e usar essas potencialidades interiores para satisfazer as suas necessidades – e então você terá ainda mais a oferecer aos outros.

Todos temos necessidades. Quando elas não são satisfeitas, é natural que nosso bem-estar diminua e experimentemos estresse, preocupação, frustração e mágoa. À medida que nos tornamos mais resilientes, passamos a ter uma capacidade maior de satisfazer às nossas necessidades diante dos desafios da vida – e o resultado disso é um bem-estar maior.

Todo ser humano tem três necessidades básicas – *segurança*, *satisfação* e *conexão* – cujas raízes estão na longa história de nossa evolução. Embora as circunstâncias tenham mudado enormemente nos últimos 200 mil anos, nosso cérebro continua praticamente o mesmo. Ainda está presente nele a mesma estrutura neurológica que permitia a nossos ancestrais atenderem a

sua necessidade de segurança procurando abrigo, a de satisfação arranjando alimento e a de conexão criando laços com os outros.

Basicamente, satisfazemos nossas necessidades de quatro maneiras: *reconhecendo* o que é realidade, *encontrando recursos*, *gerenciando* pensamentos, sentimentos e ações e *nos relacionando* habilmente com os outros e com o mundo. Quando combinamos nossas três necessidades a essas quatro formas de satisfazê-las, encontramos as doze potencialidades interiores principais, que estão detalhadas nos capítulos deste livro.

	RECONHECER	BUSCAR RECURSOS	GERENCIAR	RELACIONAR-SE
Segurança	Compaixão	Garra	Calma	Coragem
Satisfação	Atenção plena	Gratidão	Motivação	Aspiração
Conexão	Aprendizado	Confiança	Intimidade	Generosidade

É possível desenvolver esses recursos psicológicos passo a passo, percorrendo um caminho. Ele começa com a compaixão – a princípio por nós mesmos, pois reconhecer nossas necessidades profundas e ter vontade de fazer algo para satisfazê-las é o primeiro passo necessário – e termina com a generosidade, pois cultivar o bem dentro de nós permite oferecer mais e mais aos outros.

À medida que desenvolver essas potencialidades e se tornar mais resiliente, você experimentará menos ansiedade e irritação, terá menos decepções e frustrações e sentirá menos solidão, mágoa e ressentimento. E quando as oscilações da vida o alcançarem, você as receberá com mais *paz*, *contentamento* e *amor*.

COMO USAR ESTE LIVRO

Vamos lhe mostrar como vivenciar, desenvolver e utilizar recursos mentais fundamentais para o bem-estar resiliente. Você encontrará ideias úteis sobre o cérebro, práticas experimentais, ferramentas para construir potencialidades específicas, sugestões para o dia a dia e exemplos reais. O que funciona para algumas pessoas pode não funcionar para outras, por isso quero lhe dar muitas opções. Descubra o que é melhor para você.

É possível usar este livro de várias maneiras. Você pode se debruçar sobre um capítulo por mês para dedicar um ano inteiro ao seu crescimento pessoal, ou escolher a necessidade mais importante para você, digamos, a segurança, e se concentrar nos capítulos relativos a ela. As doze potencialidades se sustentam mutuamente, como pontos interligados de uma rede. Algumas lhe parecerão mais relevantes, e não há problema em pular daqui para lá e descobrir o que mais toca você. O Capítulo 2, "Atenção plena", e o 3, "Aprendizado", tratam de princípios e técnicas indispensáveis que servem de base para o restante do material. Ao chegar a uma prática experimental, você pode ler bem devagar enquanto a executa ou fazer uma leitura em voz alta para gravá-la, e em seguida escutar a gravação e usá-la como um tipo de meditação guiada.

Este livro não substitui um terapeuta nem um tratamento para qualquer tipo de condição médica. Ainda assim, ele se aprofunda em algumas questões que podem ser dolorosas. Seja bondoso consigo mesmo, principalmente nas práticas experimentais. Sempre adapte minha abordagem à sua necessidade.

É possível encontrar informações úteis em muitos lugares, inclusive na ciência, na psicologia clínica e nas tradições contemplativas. Como vamos tratar de um assunto muito amplo, simplifiquei as explicações sobre condições neurológicas, as terapias, os treinamentos específicos e a imensa literatura acadêmica sobre resiliência, bem-estar e tópicos relacionados. Para

se aprofundar nos temas, consulte a seção de recursos adicionais no fim do livro e acesse o site em www.RickHanson.net (em inglês), onde você pode encontrar artigos, pesquisas, slides e outros materiais. Em termos de prática contemplativa, a tradição que conheço melhor é o budismo, e apresentarei algumas de suas ideias e métodos. Este livro se baseia em meu programa on-line, o Foundations of Well-Being (Fundamentos do Bem-Estar, www.thefoundationsofwellbeing.com), mas não segue sua estrutura à risca.

Também para simplificar, a voz autoral aqui é o "eu" de Rick Hanson, mas as ideias e palavras de Forrest estão em todas as páginas. Ele contribuiu muito com ideias e insights para este material, e foi uma honra e um prazer escrever este livro com meu filho. Este é um verdadeiro esforço conjunto. Juntos, tentamos oferecer uma obra útil, prática e sincera.

Esperamos que goste.



PRIMEIRA PARTE

RECONHECER

CAPÍTULO 1

COMPAIXÃO

Se não eu, quem será por
mim? Se não agora, quando?

RABINO HILLEL

Uma das experiências mais importantes da minha vida aconteceu quando eu tinha 6 anos. Morávamos em Illinois, próximo a campos cobertos por milharais. Lembro-me de certa noite estar fora de casa, olhando para a água da chuva empoçada nos sulcos deixados pelos tratores. Depois olhei para nossa casa. Eu estava triste e melancólico por causa da raiva que havia lá dentro. Luzes cintilavam nos morros distantes – lares de outras famílias, talvez mais felizes.

Hoje, já adulto, consigo reconhecer que meus pais eram pessoas boas e carinhosas enfrentando suas próprias dificuldades, e que, em muitos aspectos, minha infância foi afortunada. Meu pai tinha um emprego ruim e minha mãe vivia muito ocupada cuidando de mim e da minha irmã. Não me recordo do que aconteceu em nossa casa naquela noite. Pode ter sido uma discussão comum. Mas eu me lembro como se fosse ontem, de compreender que me importava comigo mesmo. Eu estava me sentindo péssimo e queria me ajudar a me sentir melhor. Muitos anos depois, aprendi

que aquilo era *compaixão* – o reconhecimento da dor e o desejo de aliviá-la –, algo que podemos oferecer tanto a nós mesmos quanto aos outros.

Lembro-me claramente de perceber que cabia a mim enfrentar o que viesse pela frente e buscar aquelas luzes, aquelas pessoas e aquela felicidade maior. Eu amava meus pais e não estava contra eles, mas estava a meu favor. Estava determinado – o mais determinado que uma criança ou mesmo um adulto pode estar – a ter a melhor vida possível.

Meu caminho de bem-estar começou com a compaixão, como acontece com a maioria das pessoas. A compaixão por si mesmo é fundamental, pois, se você não se importar com o que sente nem estiver disposto a *fazer* algo para melhorar, qualquer esforço para se tornar mais feliz e resiliente será em vão. A compaixão é algo suave e forte ao mesmo tempo. Alguns estudos mostram que, quando sentimos compaixão, as áreas de planejamento motor do cérebro se preparam para a ação.

A compaixão é um recurso psicológico, uma *potencialidade interior*. Neste capítulo vamos descobrir como desenvolvê-la e usá-la para nós mesmos. Mais adiante veremos como levá-la aos outros.

ESTEJA A SEU FAVOR

Quando tratamos os outros com respeito e atenção, eles geralmente nos mostram o que têm de melhor. Se conseguíssemos nos tratar assim também, mais ou menos o mesmo aconteceria.

Quase todas as pessoas são mais amigas dos outros do que de si mesmas. Nós nos importamos com a dor do outro, vemos suas qualidades e o tratamos com bondade e de forma justa. Mas que tipo de amigo somos para

nós mesmos? Muita gente é dura e crítica em relação a si, censurando ações passadas, alimentando inseguranças, demolindo em vez de construir.

Imagine tratar a si mesmo como você trata um amigo. Você seria incentivador, afetuoso, empático e se ajudaria a se curar e a crescer. Imagine como seria um dia comum se você ficasse a seu favor. Como seria apreciar suas boas intenções e seu bom coração, ser menos autocrítico?

Por que é bom ser bom consigo mesmo

É essencial entender por que é justo e importante ficar a favor de si mesmo. Caso contrário, convicções como estas podem assumir o controle: "É egoísta pensar no que eu quero." "Eu não mereço amor." "Lá no fundo, sou uma pessoa má." "Vou fracassar se sonhar alto."

Em primeiro lugar, há o princípio geral de que devemos tratar as pessoas com decência e compaixão. Ora, esse "pessoas" inclui a pessoa que usa o crachá com o seu nome. A Regra de Ouro é uma via de mão dupla: devemos fazer a nós mesmos o que fazemos aos outros.

Em segundo lugar, quanto maior nossa influência sobre uma pessoa, maior a responsabilidade de tratá-la bem. Cirurgiões têm um poder imenso sobre seus pacientes, e por isso têm o enorme dever de ser cuidadosos ao operá-los. Quem é a pessoa que você mais pode afetar senão você mesmo? Isso vale tanto neste momento quanto em relação a quem você pode vir a ser no futuro – no próximo minuto, mês ou ano. Se você pensasse em si como alguém de quem tem o dever de cuidar e com quem precisa ser bondoso, o que mudaria? Como falaria consigo mesmo e viveria seus dias?

Em terceiro lugar, ser bom para si mesmo faz bem aos outros. Quando têm um maior bem-estar, as pessoas costumam se tornar mais pacientes,

cooperativas e afetuosas em seus relacionamentos. Imagine como os outros se beneficiariam se você fosse menos estressado, preocupado e irritado e se tornasse mais tranquilo, contente e amoroso.

Existem medidas práticas que podem ajudá-lo a realmente acreditar que é bom tratar a si mesmo com respeito e compaixão. Você pode escrever afirmações simples – como “Estou a meu favor” ou “Eu assumo uma posição a favor de mim mesmo” ou “Eu também importo” – e lê-las em voz alta ou colocá-las em algum lugar que lhe permita vê-las todos os dias. Também pode imaginar a si mesmo dizendo a alguém por que vai cuidar melhor de suas próprias necessidades. Ou visualizar um amigo, um mentor ou mesmo sua fada madrinha o mandando ficar a seu favor – e permitir que o convençam disso!

Importar-se consigo mesmo

Quando saí de casa e fui para a UCLA (Universidade da Califórnia, campus de Los Angeles), em 1969, eu era hiper-racional e introspectivo. Era um jeito de evitar ficar triste, magoado e preocupado – mas, na verdade, eu não sentia quase nada. Precisava entrar em contato comigo mesmo para me curar e crescer. Na década de 1970, a Califórnia estava no centro do Movimento do Potencial Humano, e mergulhei nele de cabeça – embora parecesse meio esquisito. (Terapia do grito primal! Grupos de encontro! Desnude sua alma quando quiser!) Aos poucos, aprendi a entrar em contato com as minhas emoções e sensações corporais em geral. Especificamente, comecei a prestar atenção à sensação de estar a meu favor e de sentir afeição por mim mesmo, não frieza e crítica. Era gostoso fazer isso, então continuei fazendo. Toda vez que me concentrava nessas experiências positivas, era como exercitar um músculo e fortalecê-lo repetidas vezes. Com a repetição,

a bondade e o incentivo a mim mesmo foram gradualmente assimilados e se tornaram um modo natural de ser.

Muitos anos depois, quando eu já era psicólogo, descobri como meu esforço intuitivo havia funcionado. Permanecer em contato com qualquer experiência de um recurso psicológico e se concentrar nela – como a sensação de estar a seu próprio favor – é um modo poderoso de reforçá-lo no cérebro. Você passa a levar consigo essa potencialidade interior aonde quer que vá.

Nos capítulos sobre atenção plena e aprendizado, explicarei com detalhes como transformar seus pensamentos e sentimentos em potencialidades interiores duradouras, que são a base da verdadeira resiliência. A essência é simples: primeiro vivencie o que quer desenvolver em si – como compaixão ou gratidão, por exemplo – e depois concentre-se nisso, permitindo que o sentimento ganhe corpo e aumente até se consolidar no seu sistema nervoso.

Esse é o processo fundamental da mudança cerebral positiva. Para ter uma ideia, experimente a prática no quadro a seguir. Leva apenas um ou dois minutos, mas você também pode fazê-la mais lentamente se quiser obter um efeito mais profundo. Assim como tudo que eu sugiro, adapte-a às suas necessidades.

Além disso, no fluxo da vida cotidiana, repare quando tiver uma atitude ou sensação de cuidado ou afeição em relação a si mesmo; então procure prolongar essa experiência por mais alguns instantes, sentindo-a no corpo, aprofundando-se nela enquanto a assimila.

FICANDO A SEU FAVOR

Traga à mente uma ocasião em que ficou do lado de alguém: talvez uma criança que você protegeu, um amigo a quem incentivou, um de seus pais, um idoso com problemas de saúde. Recorde quais foram as sensações no seu corpo – no alto dos ombros, na expressão do rosto. Recorde alguns de seus pensamentos e sentimentos – talvez ternura, determinação, até mesmo uma intensidade feroz.

Então, sabendo como é ficar do lado de alguém, aplique essa mesma atitude a si próprio. Perceba a sensação de ser seu próprio aliado – alguém que cuidará de você, que o ajudará e protegerá. Reconheça que você tem direitos e necessidades que importam.

É natural que haja outras reações, como se sentir pouco merecedor dessa atenção. Observe-as e se afaste delas; em seguida, volte à sensação de desejar bem a si mesmo. Concentre-se nessa experiência e mantenha-se nela por alguns momentos a mais.

Traga à mente as vezes em que ficou realmente a seu favor. Talvez tenha se incentivado num período difícil no trabalho ou enfrentado alguém que o magoou. Sinta como foi, emocional e fisicamente. Lembre-se de alguns pensamentos que teve, como "Seria justo que os outros me ajudassem também". Permaneça dentro dessa experiência e deixe que ela preencha sua mente.

Saiba como é se dedicar ao seu próprio bem-estar. Deixe os sentimentos, pensamentos e intenções de ser seu verdadeiro amigo se instalarem, se tornarem parte de você.

LEVE COMPAIXÃO À SUA DOR

A compaixão é a sensibilidade afetuosa em relação ao sofrimento – do sutil desconforto físico ou mental à dor agonizante –, juntamente com o desejo de ajudar se possível. Sentir compaixão reduz o nível de estresse e acalma o corpo. Receber compaixão nos fortalece e melhora nossa capacidade de respirar fundo, encontrar o equilíbrio e seguir em frente.

Quando oferece compaixão a si mesmo, você recebe os benefícios tanto de dá-la quanto de recebê-la. Assim como consegue ver os fardos que os

outros carregam, pode reconhecê-los em si. Assim como se comove com o sofrimento alheio, pode ser tocado pelo seu próprio. Você pode se dar o mesmo apoio que daria a outra pessoa. E se você não tem recebido muita compaixão dos outros, é mais importante ainda oferecê-la a si mesmo.

Isso não é choramingar nem se deleitar com o sofrimento. Quando a situação é difícil, é pela compaixão por nós mesmos que começamos, não onde paramos. Pesquisadores como Kristin Neff já mostraram que a autocompaixão torna a pessoa mais resiliente, mais capaz de dar a volta por cima, pois reduz a autocrítica, aumenta o amor-próprio e a ajuda a ser mais ambiciosa e bem-sucedida, e não complacente ou preguiçosa. Na compaixão pela própria dor há uma noção de humanidade compartilha: todos sofremos, todos enfrentamos doença e morte, todos perdemos quem amamos. Todo mundo é frágil. Como cantava Leonard Cohen: "*Há rachaduras em tudo / É assim que a luz entra.*" Todo mundo está rachado. Todo mundo precisa de compaixão.

Desafios à autocompaixão

Ainda assim, a autocompaixão é difícil para muita gente. Uma das razões para isso tem a ver com o funcionamento do sistema nervoso. O cérebro é projetado para ser alterado por nossas experiências, em especial as negativas e aquelas ocorridas na infância. É normal internalizar o modo como nossos pais e outras pessoas nos trataram – o que pode incluir ignorar e punir nossos sentimentos e desejos mais sensíveis ou desdenhar deles – e depois passarmos a nos tratar da mesma maneira.

Por exemplo, tive pais amorosos e atenciosos, e sou muito grato a eles. No entanto, quando pequeno, eu sofria críticas frequentes, sem receber muita compaixão. Acabei assimilando e adotando esse comportamento.

Sempre fiquei comovido com a dor dos outros, mas e a minha própria dor? Eu a rejeitava, e depois não entendia por que ela não parava de crescer.

Aprendendo compaixão

Tive que aprender a sentir compaixão por meu próprio sofrimento. Aprendemos muitas coisas na vida – a andar de bicicleta, a pedir desculpas a um amigo ou a nos acalmar depois de um aborrecimento. O que é necessário para o aprendizado acontecer?

O segredo para cultivar qualquer recurso psicológico, inclusive a compaixão, é ter experiências repetidas até que ele se transforme numa mudança duradoura da estrutura ou da função neurológica. É como gravar uma música num antigo gravador de fita: quando a música toca (quando você vivencia o recurso), você o ajuda a deixar marcas em seu sistema nervoso.

Quando estiver vivenciando algo agradável ou útil – talvez a satisfação de terminar um relatório no trabalho ou de desabar no sofá no fim de um dia longo –, simplesmente observe. Você também pode criar deliberadamente a experiência de algo que quer desenvolver, como o sentimento de estar a seu favor. Quando a experiência começar, sinta-a da maneira mais completa possível e reserve um tempinho – uma, duas ou dez respirações – para ficar com ela. Quanto maior for a frequência dessas experiências, mais os recursos psicológicos serão internalizados.

Para desenvolver mais autocompaixão, reserve alguns minutos para experimentar a prática apresentada no quadro a seguir. Assim você estará mais capacitado a aproveitá-la sempre que quiser.

AUTOCOMPAIXÃO

Traga à mente as vezes em que você sentiu o apoio de pessoas, animais ou seres espirituais, recentemente ou no passado mais distante. Qualquer tipo de atenção conta. Lembre-se de quando você foi incluído, visto, apreciado, estimado ou amado. Relaxe e se abra para a sensação de ser cuidado. Caso se distraia, simplesmente volte a se concentrar nela. Mantenha esse sentimento e perceba-o sendo absorvido como água por uma esponja.

Em seguida, pense em uma ou mais pessoas pelas quais você tem compaixão – talvez uma criança sofrendo, o amigo que está se divorciando ou refugiados no outro lado do mundo. Sinta suas dores e preocupações. Sinta ternura, solidariedade, empatia. Você pode pôr a mão no coração e expressar desejos como: "Que sua dor se alivie... que você encontre um emprego... que consiga superar essa doença." Entregue-se à compaixão, deixe que ela o preencha e flua através de você.

Agora que sabe como é a compaixão, aplique-a a si mesmo. Reconheça quão estressado, cansado, doente, maltratado ou infeliz você se sente. Então ofereça compaixão a si próprio, como faria a um amigo que se sentisse da mesma forma. Saiba que todos sofrem e que você não está sozinho. Você pode pôr a mão no coração ou no rosto. Dependendo do que aconteceu, pense: "Que eu não sofra... que essa mágoa passe... que eu não me preocupe tanto... que eu me cure dessa doença." Imagine a compaixão como uma chuva quentinha e suave caindo sobre você, tocando e aliviando os lugares cansados, magoados e saudosos aí dentro.

ENCONTRE ACEITAÇÃO

Certa vez, um amigo e eu escalamos o monte Whitney. O caminho de volta até a barraca era uma descida por um desfiladeiro cheio de neve. Estávamos em outubro, a neve virara gelo e precisávamos nos deslocar devagar e com cuidado. Escurecia, e não conseguíamos enxergar a trilha. Para não correr o risco de uma queda fatal, decidimos passar a noite numa pequena plataforma, enrolados num cobertor térmico, com os pés dentro da mochila, tremendo no frio congelante.

Não gostei de ficar ali, mas tive que encarar nossa realidade. Negá-la ou lutar contra ela poderia nos levar à morte. No alto daquela montanha, cuidar de mim incluía obrigatoriamente o reconhecimento e a aceitação da verdade a respeito do mundo à minha volta, fosse ela qual fosse. A aceitação pode vir acompanhada de outras reações. Por exemplo, uma pessoa pode ficar ofendida com uma injustiça e ao mesmo tempo aceitar que essa injustiça é uma realidade. Aceitação não significa complacência nem desistência. Podemos aceitar algo e ao mesmo tempo tentar melhorar a situação.

Eu também precisava aceitar o que acontecia dentro de mim. Estava cansado, com frio e preocupado. Era assim que me sentia. Tentar afastar esses sentimentos causaria ainda mais estresse a uma situação já estressante, e faria com que eu me sentisse pior. Às veze é bom empurrar pensamentos e sentimentos numa direção mais saudável e feliz, mas isso só dá certo se em primeiro lugar aceitarmos nossas reações, ou nosso empurrão terá pouca força e só vamos tapar o sol com a peneira. Se não aceitarmos a verdade sobre nós, não a veremos com clareza; se não a virmos com clareza, seremos menos capazes de lidar com ela.

O ego é como uma grande casa. Não aceitar tudo o que somos é como trancar alguns cômodos: "Opa, não posso parecer vulnerável, é melhor trancar essa porta." "Pedir carinho me deixou com cara de idiota, nunca mais faço isso: porta trancada." "Cometo erros quando me empolgo, então adeus, paixão, jogue fora a chave." Como seria abrir todas as portas dentro de você? Você sempre poderá ficar de olho no que há dentro dos vários cômodos e decidir como agir ou se mostrar ao mundo. Aceitar lhe dá mais domínio sobre o que há dentro de você. Use a prática no quadro a seguir para aprofundar a autoaceitação.

AUTOACEITAÇÃO

Olhe em volta, encontre alguma coisa que existe e aceite-a como ela é. Descubra o que você sente quando aceita algo.

Pense num amigo e nos diferentes aspectos dessa pessoa. Explore como é aceitar esses aspectos de seu amigo. Veja se consegue sentir alívio, abertura e calma com isso.

Esteja consciente de sua experiência. Tente aceitar o que estiver vivenciando sem acrescentar nada. Você é capaz de aceitar a sensação da respiração como ela é? Se surgirem julgamentos, você consegue aceitá-los também? Tente dizer a si mesmo coisas como “aceito este pensamento”, “aceito esta dor” ou “aceito que me sinto grato ou triste”. Se houver alguma resistência, você consegue aceitá-la? Se algumas partes de sua experiência forem difíceis, recorde a ideia de estar a seu favor e a ideia de autocompaixão. Tenha consciência da aceitação como uma experiência em si, uma atitude ou orientação em relação às coisas que vê sem virar o rosto, que recebe sem resistir a elas. Deixe a aceitação se espalhar dentro de você.

Tenha consciência das suas diferentes partes, aquelas de que gosta e as de que não gosta. Você pode citar algumas para si: “Há uma parte que gosta de doces... uma parte solitária... uma parte que critica... uma parte que se sente jovem... uma parte que quer amor.” Então explore como é aceitar a existência dessas partes, começando pelas mais fáceis. Se algumas coisas forem difíceis de aceitar, saiba que isso é normal, está tudo bem, e você pode voltar a elas mais tarde se quiser. E pode dizer a si coisas como “aceito a parte de mim que ama meus filhos... aceito a parte de mim que deixa a louça suja na pia... aceito a parte de mim que sofreu bullying na escola... aceito a parte de mim que é ressentida.” A aceitação pode fazer parecer que seu interior se suavizou, abrindo-se para incluir várias outras partes suas. Você pode abraçar o próprio corpo. Mergulhe na autoaceitação à medida que ela se acomoda em você.

APROVEITE A VIDA

Se uma empresa farmacêutica pudesse patentear o prazer, todas as noites haveria anúncios desse produto na TV. Experiências agradáveis – como acariciar um gato, beber água quando se tem sede ou sorrir para um amigo – diminuem os hormônios do estresse, fortalecem o sistema imunológico e ajudam a aliviar frustrações e preocupações.

À medida que o prazer aumenta, cresce a atividade de substâncias neuroquímicas importantes, como a dopamina, a norepinefrina e os opioides naturais. No cérebro, circuitos nos gânglios da base usam o aumento da dopamina para priorizar e buscar ações que pareçam gratificantes. Quando você quiser ficar mais motivado para determinadas atividades como fazer exercícios, comer alimentos saudáveis ou seguir adiante num projeto difícil no trabalho, concentrar-se no que há de agradável nelas vai levá-lo naturalmente a querer fazê-las. A norepinefrina ajuda a nos manter atentos e engajados. Numa reunião chata à tarde, encontrar algo – qualquer coisa – agradável nela o manterá acordado e o deixará mais eficiente. Os opioides naturais, como as endorfinas, acalmam o corpo quando ficamos estressados e reduzem tanto a dor física quanto a emocional.

Juntas, a dopamina e a norepinefrina classificam as experiências como "dignas de conservar", aumentando sua consolidação como recursos duradouros dentro do cérebro. Digamos que você queira ser mais paciente em casa ou no trabalho. Para cultivar essa potencialidade interior, procure oportunidades de vivenciar a paciência. Então concentre-se no que é agradável nisso, como o prazer de sentir calmo e relaxado. A experiência da paciência ou de qualquer outro recurso psicológico é um estado de espírito, e apreciá-lo ajuda a consolidar essa característica positiva no seu cérebro.

Aproveitar a vida é um modo poderoso de cuidar de si. Pense em algumas das coisas de que gosta. Eu diria: sentir o cheiro de café, conversar com meus filhos e ver uma planta crescendo em uma rachadura na calçada. O que está na sua lista? Não se trata tanto dos momentos grandiosos, mas das pequenas oportunidades reais de prazer, presentes até na vida mais difícil: talvez a amizade que sente por alguém, relaxar ao soltar o ar ou adormecer no fim de um dia difícil. E não importa o que está acontecendo fora de você; sempre é possível encontrar na sua mente algo que lhe dê prazer, talvez uma piada particular, uma experiência imaginária ou o reconhecimento do próprio coração caloroso.

Essas pequenas formas de aproveitar a vida contêm uma grande lição. Em geral, são as coisinhas miúdas acumuladas ao longo do tempo que fazem a maior diferença. Há um ditado no Tibete que diz: "Se você cuidar dos minutos, os anos cuidarão de si mesmos."

Qual é o minuto mais importante na vida? Acho que é o próximo. Não há nada que possamos fazer sobre o passado e temos influência limitada sobre as horas e os dias que ainda virão, mas o minuto seguinte – e o seguinte e o que vem depois – está sempre cheio de possibilidades. Haverá oportunidades de ficar a seu favor, de levar algum carinho à sua dor, de se aceitar e ter prazer? Haverá algo que você possa curar, algo que possa aprender?

Minuto a minuto, passo a passo, potencialidade a potencialidade, você sempre pode cultivar o bem que há dentro de você. Para seu próprio bem e para o dos outros.

PONTOS-CHAVE

- A compaixão envolve a preocupação afetuosa com o sofrimento e o desejo de aliviá-lo se possível. A compaixão pode ser oferecida aos outros e a si mesmo.
- A compaixão é um recurso psicológico, uma potencialidade interior que pode ser desenvolvida com o tempo. Cultivamos potencialidades interiores experimentando-as repetidas vezes, o que causa mudanças duradouras no sistema nervoso.
- Ficar a seu favor e levar carinho à sua dor tornarão você mais resiliente, confiante e capaz. Ser bom consigo mesmo também é bom para os outros.
- Aceitar as coisas como são – o que você é, inclusive – ajuda a lidar com elas de maneira mais eficaz, pois, sem tanta resistência, temos menos estresse.
- Os momentos agradáveis enriquecem nossos dias. Também reduzem o estresse, geram conexão e aumentam seu aprendizado com as experiências da vida (o benefício mais duradouro).
- Pequenas coisas se acumulam ao longo do tempo. Muitas vezes por dia, você pode mudar seu cérebro para melhor.

Fim da amostra.

SOBRE OS AUTORES

RICK HANSON, PH.D., é psicólogo, professor de meditação e membro do Greater Good Science Center, da Universidade da Califórnia, onde se graduou. Também é cofundador do Instituto Wellspring de Neurociência e Saber Contemplativo e editor do WiseBrainBulletin. É autor de *O cérebro de Buda: Neurociência prática para a felicidade (Alaúde), O cérebro e a felicidade: Como treinar sua mente para atrair serenidade, amor e autoconfiança* (WMF Martins Fontes), entre outros livros. Hanson e a esposa moram em San Rafael, Califórnia, e têm dois filhos adultos.

FORREST HANSON é escritor e consultor de negócios. Edita o site Eusophi, dedicado a compartilhar conteúdo de qualidade, produzido por especialistas nas áreas de saúde, bem-estar e sabedoria. Formado na Universidade da Califórnia, é dançarino nas horas vagas.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante, visite o nosso site. Além de informações sobre os próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

